

Pelatihan Terapi Komplementer Pijat Laktasi kepada Ibu Menyusui di Posyandu

**Eva Santi¹, Linda Suryani², Dewinny Septalia Dale³, Rika Sri Wahyuni⁴, Iyang Maisi⁵,
Donny Hendra⁶, Deby Yanthina⁷, Asniati⁸, Mustika Hana⁹**

Email: azwaryessi@gmail.com

^{1,2,3,4,5,8} Dosen Prodi D III Kebidanan Stikes Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia

^{6,7} Dosen D III Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia

Jl. Tamtama No. 06

Telp. (0761) 885214

Abstrak

Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Selain itu, mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti-infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Namun, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal. Tidak sedikit ibu akan mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI karena pengeluaran yang tidak lancar atau pengisapan oleh bayi. Oleh karena itu, untuk menghindari agar kondisi semacam ini tidak terjadi maka perlu dilakukan pijat laktasi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini agar ibu-ibu menyusui mengetahui dan mengerti bagaimana mengatasi ASI yang tidak keluar pada saat menyusui dengan teknik pijat laktasi sehingga prevalensi bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif semakin tinggi. Pelatihan ini dilaksanakan di Posyandu Kejora Cemerlang Kota Pekanbaru dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Metode pelaksanaan kegiatan secara garis besar meliputi tahapan penyuluhan, praktik serta evaluasi. Setelah pemberian edukasi dan dilakukan praktik pijat laktasi, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pijat laktasi, dimana pada saat pre-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 13 orang (67%), sedangkan dengan kategori baik adalah sebanyak 7 orang (33%) sedangkan pada saat post-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 1 orang (5%) dan dengan kategori baik adalah sebanyak 19 orang (93%). Perlu dilakukan kegiatan pendampingan berkelanjutan terhadap ibu hamil yang bisa dilakukan melalui pembentukan kelompok diskusi baik secara langsung dengan pertemuan rutin maupun secara tidak langsung dengan whatsapp group, supaya masalah-masalah yang dialami ibu selama hamil sampai menyusui bisateratasi.

Kata kunci: pelatihan; pijat laktasi; ibu menyusui.

Abstract

Breastfeeding is an unbeatable way of providing the ideal food for the healthy growth and development of the baby. In addition, it has a unique biological and psychiatric influence on the health of the mother and baby. Anti-infective substances contained in breast milk help protect the baby against diseases. However, breastfeeding is not always able to go on normally. Not a few mothers will complain such as breast swelling due to breast milk buildup due to uneven discharge or suction by the baby. Therefore, in order to avoid this kind of condition from occurring, it is necessary to do a lactation massage. The purpose of this community service is so that breastfeeding mothers know and understand how to overcome breast milk that does not come out during breastfeeding with lactation massage techniques so that the prevalence of babies who get exclusive breastfeeding is higher. This training was carried out at the Posyandu kejora Cemerlang Pekanbaru City with the number of participants as many as 20 people. The method of implementing activities broadly includes the stages of counseling, practice and evaluation. After providing education and practicing lactation massage, there was an increase in the knowledge and skills of pregnant women about lactation massage, where at the time of the pre-test the level of

knowledge of mothers with the less category was 13 people (67%), while with the good category was 7 people (33%) while at the time of the post-test the level of knowledge of mothers with less category was 1 person (5%) and with a good category was 19 people (93%). It is necessary to carry out continuous mentoring activities for pregnant women which can be done through the formation of discussion groups either directly with regular meetings or indirectly with whatsapp groups, so that the problems experienced by mothers during pregnancy to breastfeeding can be resolved.

Keywords: *training; lactation massage; breastfeeding mothers.*

1. Pendahuluan

UNICEF merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun. ASI tidak terkontaminasi dan mengandung banyak zat gizi yang diperlukan oleh anak. pengenalan dini makanan rendah energi dan gizi atau yang dipersiapkan dalam kondisi tidak higienis dapat menyebabkan anak mengalami kurang gizi dan terinfeksi organisme asing sehingga mempunyai daya tahan tubuh yang rendah terhadap penyakit diantara anak-anak.⁽¹⁾

Indonesia sendiri telah mengupayakan untuk meningkatkan cakupan ASI diantaranya program IMD (Inisiasi Menyusui Dini) dan perawatan payudara pada prenatal dan postnatal yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI serta mencegah puting susu lecet. Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat Laktasi. Pijat laktasi adalah tehnik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormone prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-selalveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir kedalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari puting dan masuk kedalam mulut bayi yang disebut dengan *let down reflex*.⁽²⁾

Salah satu upaya yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui disebut manajemen laktasi, yang dimulai

pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Pada ibu bekerja ruang lingkup manajemen laktasi periode postnatal meliputi ASI eksklusif, cara menyusui, memeras ASI, menyimpan ASI peras, dan memberikan ASI peras. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui diantaranya asupan nutrisi yang mendukung produksi ASI, pemijatan laktasi, dan faktor psikologis yang baik bagi ibu menyusui.⁽³⁾

Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Selain itu, mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti-infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Namun, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal. Tidak sedikit ibu akan mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI karena pengeluaran yang tidak lancar atau pengisapan oleh bayi. Oleh karena itu, untuk menghindari agar kondisi semacam ini tidak terjadi maka diperlukantindakan pijat laktasi.⁽⁴⁾

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Saun menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang terapy komplementer sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasi dengan metode demonstrasi dan booklet. Pemberian demonstrasi memberikan efek positif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang massage endorphin dan pijat laktasi.⁽⁵⁾

Posyandu KC merupakan salah satu Posyandu yang terdapat di Kecamatan Bina Widya. Di Posyandu ini terdapat banyak ibu-ibu menyusui yang mengeluhkan ASI nya tidak lancar sehingga menyebabkan puting susu lecet pada saat menyusui. Oleh karena itu perlu kiranya diberikan pendidikan kesehatan dan latihan pijat laktasi kepada ibu-ibu tersebut.

2. Metode

Metode menjelaskan tentang metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Metode diuraikan dengan jelas dan terperinci.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode:

- a. Ceramah
Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan materi tentang: ASI dan pijat laktasi
- b. Demonstrasi
Metode demonstrasi digunakan untuk menunjukkan suatu proses kerja sehingga memberikan kemudahan bagi peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan pijat laktasi. Pada metode demonstrasi ini pijat laktasi awalnya dilaksanakan dengan menggunakan phantom, kemudian didemonstrasikan dengan salah satu peserta.
- c. Diskusi dan Tanya Jawab
Diskusi dan tanya jawab menjadi media komunikasi bagi masyarakat untuk menyampaikan pertanyaan yang berkaitan dengan ASI dan Pijat laktasi.

Terdapat beberapa langkah kegiatan dalam pelaksanaan program pelatihan pijat laktasi. Adapun langkah-langkah kegiatan sosialisasi ini melalui tahapan:

- a. Tahap persiapan,
Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan melakukan survei ke lapangan. Komunikasi terkait dengan perijinan, juga dilakukan pada tahap persiapan ini. Pada kegiatan ini juga dilakukan beberapa persiapan meliputi persiapan tempat, alat dan bahan sekaligus merencanakan materi yang akan diberikan, pembagian kerja diantara tim pelaksana dan mengadakan kesepakatan waktu kegiatan
- b. Tahap pelaksanaan
Tujuan kegiatan ini salah satunya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu tentang pijat laktasi. Kegiatan dilakukan dengan sistem ceramah dan demonstrasi.
- c. Evaluasi
Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan. Hasil evaluasi ini diharapkan akan memberikan masukan untuk perbaikan pada kegiatan berikutnya. Evaluasi dilakukan untuk melihat hasil dari pelaksanaan pelatihan yang dilakukan setelah semua tahap persiapan dan pelaksanaan telah terlaksana yaitu dengan meminta kritik dan saran dari ibu-ibu yang mengikuti kegiatan.

Lokasi, Waktu dan Peserta

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di posyandu KC kecamatan bina widya pada tanggal 4 Februari 2022. jumlah peserta dalam pelatihan ini adalah sebanyak 20 orang.

3. Hasil dan Pembahasan

Tahapan dari kegiatan pengabdian ini meliputi 3 tahapan, meliputi:

a. Tahap I (Survei Awal)

Kegiatan Tahap I yaitu merupakan survei awal penentuan lokasi untuk melakukan pelatihan pijat laktasi. Berdasarkan hasil survei maka pelatihan ini dilaksanakan di posyandu KC Kecamatan Bina Widya Pekanbaru.

b. Tahap II (tahap pelatihan pijat laktasi)

Pada tahap awal pelatihan pijat laktasi, peserta akan diberikan kuesioner tentang pijat laktasi. Kemudian dilaksanakan pelatihan pijat laktasi yang diawali dengan demonstrasi Teknik pijat laktasi dengan phantom. Kemudian akan dilakukan pijat laktasi secara bergantian oleh masing-masing peserta.



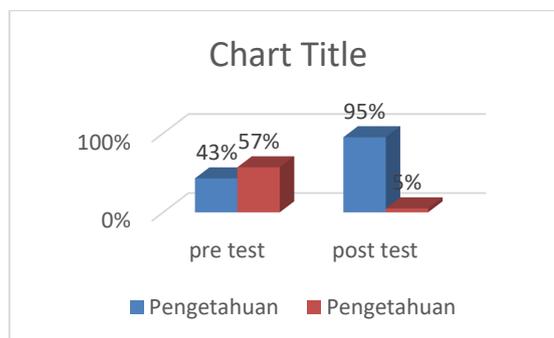
Gambar 3.1. Penyuluhan ASI dan Pijat laktasi



Gambar 3.2. Demonstrasi pijat laktasi

c. Tahap 3 (Evaluasi Pengeluaran ASI)

Setelah dilaksanakan pijat laktasi secara bergantian oleh peserta pelatihan, maka seluruh peserta pelatihan memperoleh hasil ASI keluar dengan lancar. Hasil dari pengisian kuesioner diperoleh bahwa pengetahuan ibu tentang pijat laktasi mengalami peningkatan.



Grafik 3.1 Hasil Pre Test dan Post Test

4. Kesimpulan

Pijat laktasi merupakan salah satu terapi komplementer untuk meningkatkan produksi asi. Dengan melaksanakan pijat laktasi secara rutin maka ASI akan dapat keluar dengan lancar. Dengan adanya pelatihan pijat laktasi ini maka diharapkan setiap ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI tanpa mengkonsumsi obat-obatan.

5. Daftar Pustaka

- [1] Kemenkes RI. Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta; 2016.
- [2] Indriani, D., Asmuji., & Wahyuni S. Edukasi Postnatal. Jakarta: Trans Medika; 2016.
- [3] Hartono. Massase Endorphine Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post Partum. J Kebidanan. 2016;
- [4] Maryunani A. IMD, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2015.
- [5] Saudia. Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapi Komplementer Massage Endorphin dan Pijat Laktasi di Kelurahan Dasan Cermen. J Pengamas Kesehat Sasambo. 2019;1(1):47–51.